栃木言友会会報

交流会報告 No.１５４
2015年9月1日

発行責任者：古川　元一
編集責任者：古川　元一
TEL:090-3138-1507

【目次】

栃木言友会は皆さんが自主的に主体的、

楽しく活動できるセルフ・ヘルプ・グループです。

旧友交歓

ＢＫ

　久しぶりに学生時代の仲間で集まるという連絡をもらいました。
仲間の一人がめでたく結婚するそうで、お祝いも兼ねた集まりです。
Ｔで集まるそうで、私は仕事が終わり次第、新幹線で駆けつけるつもりです。
　Ｓ課程もそろそろ佳境に入り、あわただしい日々ですが、だからこそエネルギーをたくさんもらってこようと思います。

　卒業からもう10年以上たっており、会う機会がだんだん少なくなっています。
今では何年も会わない仲間もいて、連絡は年賀状のやり取りくらいになっています。
以前はお互い住んでいる地域も近く、何かと理由をつけては誰かの家にあつまり、夜通しぐだぐだ話したものです。
　年賀状を書くのさえ気恥ずかしく思っていましたが、いまでは楽しみの一つです。

　今までの人生で楽しい思い出があるときは、必ずいい仲間がそばにいたように思います。でも、それは大人になった今も同じかもしれません。
　仕事をする上で、仲間がいるのとそうでないのでは全然違うように思います。恥ずかしながら、孤立無援の中で一人で頑張って、燃え尽きそうになったことが何度もあります。
　そういうときに苦労を分かち合える仲間がいるというのは、とても大事なことだと思います。
　今まで職場での仲間作には消極的でしたが、自分自身のためにも意識を変えていきたいと思います。

交流会報告

日時：平成 27 年 8 月 23 日（日）
場所：とちぎ福祉プラザ 3 階　301 会議室
交流会担当：T　14：10～16：30

参加者：B、F、T、古川、H　　計　5 名（敬称略）

１．近況報告３分間スピーチ（もしあなたの地域が大震災になったら？）

H：8 月中旬、お盆でＦ県のＡWに行きました。Ｉ湖の近くを通りましたが、その日、天気が良く太陽の光が湖に降り注いで綺麗でした。
水上バイクに乗っている人、湖水浴をしている人もいて、Ｉ湖は夏が一番良い景色だと思います。
　来年は湖の近くを歩けたらと思います。お寺に着いて、お墓の掃除とお供えをしました。先祖に向かって話しかけると良いそうなので、いつもお墓に報告などして、必ず話すようにしています。
　もう一つの近況は、ラジカセを買いました。今まで聴いていたものが壊れてしまい、CD とカセットテープが聴ける物を買い、ＨＹさん（ＳオールＳ）、B さんなどをアルバイトから帰ってきた時や就寝前に聴きますが、積極的な気持ちになるので音楽は聴き続けたいと思います。
　自分の地域に大地震が起きたら、家から歩いて 5 分の場所に小学校があるのでそこを避難場所に決めています。そして 2 人暮らしなので、もし離れ離れになった時のために、Ｆ県の夫の姉の家、私の実家に電話を入れるように話し合っています。

Ｂ：５月以来の参加です。数ヶ月ですが、ずいぶん久しぶりのような気がします。
　休んでいる間、たくさん貴重な経験をすることができました。まず、６月にＳ市でおこなわれたＧＴ学会（ＧＴ士が所属する職能団体の学会です）で研究の一部を発表することができました。「内容はともかく、一度発表することが大事だ」と指導教員の先生に背中を押されての発表でした。
　学会発表は初めてで、とても緊張しましたが、何人か知っている先生もいて、少し緊張がほぐれたのか、あまり吃音が出ずに発表ができました。
それから、７月上旬にＰの国際Ｒ性学会に参加しました。指導教員の先生にお供としてついていきました。先生も私も、ほとんど海外に行ったことがなく、大冒険でしたが、無事に帰ってくることができました。日本からは 10 数人の参加で、ポスターや口頭発表した先生もいらっしゃいました。参加者は総勢 200 人に満たないぐらいでしたが、吃音の当事者も多く、吃音を出しながらも発表や議論が盛んで、大いに刺激を受けました。次回の開催地は会員の投票で決めるのですが、Ｎ（Ｈ市）も立候補しており、

Ｎで開催できればいいなと思っております。

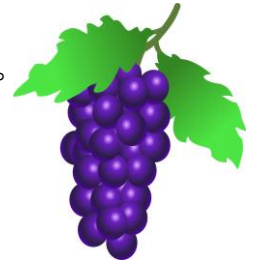
　自分のいる地域に災害が起こったら…、というテーマですが、東Ｎ大震災のあとは防災対策を意識していたのですが、今はほとんど意識していません。

　実はどこの避難所に行けばいいのかも分かりません…。職場が病院なので、車が使えれば、職員は手助けに行かなければなりません。
かえって病院にいた方が、援助物資などで衣食住に困らないかもしれません。

Ｆ：　Ｓ県から来ました。
今日は少し早い時間にＫインターを下りたので、前から行きたかったＫ宿まちの駅に寄ってきました。
おそば屋で にらそば を食べました。

　以前テレビで、Ｋの特産品のそばとにらを使った にらそば を見て印象に残っていたので食べられて良かったです。そばもシャキシャキのにらもとてもおいしかったです。
最近は、激しく吃音を意識する事が少なくなり気持ちの面は穏やかに過ごしています。

　もし、自分の地域に大震災が起きたら、ちょうど今朝、地域の防災訓練がありました。家の中で震災にあうという設定でサイレンがなった後、安否確認の為 役員が地域を回るので「うちは大丈夫です。」のサインに黄色のタオルなどを道路から見える所に掛けておくという方法です。
震災が起きたら、近所の小学校の避難場所に行く事にしています。

　Ｔ大震災の後は防災意識もありましたが、今は少し薄らいでしまっているので避難用具など再確認しようと思います。

古川：8 月 13 日～20 日は勤務先の夏期休暇でした。
開発日程の期間に迫っていたため、18、19 日は出社して業務を進めました。
歯の治療中で、左下のブリッジが取れてしまったので、6 月から治療を進めています。

　約 20 年前、左下奥歯にひびが入ってしまい抜歯することになり、3 本のブリッジで一旦は治療が完了しました。その後、もう一本抜歯することになり、今度は 5 本ブリッジの治療をすることになり、約 7 年前に終了したものが取れてしまい、現在は前のブリッジの土台となる歯の強化治療を進めて先日、ようやく終わりました。
やっと 9 月に上旬に型が取れるようになりよかったです。

　栃木県社会福祉協議会から栃木言友会が優良団体と認められ、8 月 27 日(木)、Ｕ市文化会館で表彰式が行われますが、Ｔさんに出席していただきます。

　実は栃木言友会が表彰されるのは今回で 2 回目になります。1 回目は勤務先でＮＳ会議所からの表彰があり私、古川が勤務先で表彰状を頂いています。今回、栃木言友

会発足よりご尽力いただいているＴさんに出席して頂く事になりました。
Ｔさん、お忙しい中申し訳ありませんがよろしくお願いします。8月29、30日にはO市で開催されます、Ｋ・Ｒ性障害学会に古川が参加してきます。

　大地震が起きた時は、自宅に準備しています非常用持出袋を持って近くの小学校へ避難します。

Ｔ：猛暑も少しずつ和らぎ、暑さに弱い私にとってはしのぎ易くなってきました。
高気圧のおかげか関東地方には台風が近づきませんでしたが、これからが台風シーズンになってきます。

　町主催の健康教室に５月から通っています。５月に計った体力検定では６６歳でしたが、先日計った体力検定では５８才になりました。エアロバイク、腹筋、背筋、柔軟性などを計りました。次は５０代前半を目指したいです。

　８月号会報のＦさんが撮られた表紙の写真、構図が参考になりました。私は以前写真を齧ったことがあり同じ建物を取りましたが、違う角度から撮っていました。

　同じく８月号に載っていましたＧさんのご両親の長生きの秘訣、参考にさせて戴きたいと思いました。

　副題の地域に大震災が起きたらですが、４年前の東Ｎ大震災では、私も突然このような事態を体験しました。地域、職場がそうでした。
まず家族の安否、そして水、食糧、休む所、を確保したいです。

２．交流会　『あなたの１日　１週間　１カ月の過ごし方は？』　担当：Ｔ

　ご自分の実践課題（意欲的な）を設けることで、有意義な日々を送る事ができます。
吃音改善と、日常生活の大切なことに目を向け、積み重ねては。
初めは簡単なことから　例えば、朝の挨拶をする　１日１０分歩く　仕事の勉強や資格取得の勉強を１日３０分はする等、具体的な目標をたてます。

　私は以前入っていたサークルで、このような事を教えられ、いくつかの事をあるレベルまで持っていくことができました。
趣味のスポーツでは、カナヅチ同様だった水泳が半年位かけて、クロールや平泳ぎを体力の続くまで泳げるようになり、ゴルフでは左利きだったので、教えてくれる人がいなかったのでひそかにゴルフ練習場に通い、友人達との初コンペで、８人の中でトップの成績をとることができました。
[報告：ＴＴさん]

右はＴさんが
作った目標達成の
ための表です→

平成 27 年度							
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
生　活							
健　康							
仕　事							
趣　味							

Ｂ：生活面では、長期的に計画を立てているわけではありませんが、週に一度（休みの日）は家の掃除をするようにしています。フローリングの床は、ほこりがたまり気持ちが悪いので、必ず水拭きをします。掃除と一緒に、天気がよければ布団も干したいです。

趣味では、年に一度は好きなバンドのライブに行くことにしています。関東以外でも泊まりで遠征します。また、学業もこれからＳ論文を仕上げなければいけないため、計画的に進めていきたいです。

Ｆ：１日、１週間、１ヶ月の過ごし方についてＴさんに、ジャンル別の項目標を書いて頂きました。

《生活面》　今年の夏は暑い日が続いたので体調に気を付ける。食欲が出ない時もあるので料理の工夫をしたり、食事をきちんと摂るようにする。

休日はしっかり休む時間も作り無理はしない。息抜きにショッピングなどに出掛ける。

《仕事面》　職場で笑顔できちんと挨拶する。体調を整え元気に過ごす。

Ｈ：今のアルバイト先は、コミュニケーションが取れないと苦労します。（他の企業もそうだと思いますが、今の職場は特に。）

仕事も確実にこなすことも大事ですが、それ以外の話も大事で「おはようございます。昨日は暑かったですね」など挨拶プラスアルファー言付け加えるようにもしています。そして家に帰り、会社で自分が発した内容のどこを改善すれば良いかなど思い起こしてノートに書いております。しかし仕事場は話に行く場所ではないので、仕事も人間関係もバランス良く、うまく進めると良いのではと思います。

古川：１日では、毎朝 15 分程度のストレッチ運動をしています。

1 週間では、週 1 回は外食を楽しみ、自分の勤務先が休みのときは夕食を作っています。味は保証をしないことを妻に了解を取っていますが、酢飯を作る時のこだわりは長年の挑戦から確立した内容（詳細につきましては企業秘密ですので（笑）、掲載は辞退します）で、海鮮丼は妻からも良い評価があります。

1 ヶ月では、前半は栃木言友会会報作成です。12 ページのフォーマットを作るのは古川で、その後Ｈが校正を 3 度、行ったあと印刷です。

印刷の品質を確保するため 10 枚印刷後、20 分から 30 分プリンターを休ませ再度印刷の繰り返しで印刷だけでも 3 日かかります。

後半はショッピングを楽しんでいます。生活の面では家の老朽化が進んでいますので建て替えを考えていますが、嘱託の勤務が終わってから進めたいと思っています。でも、あと 3 年 10 ヶ月で勤務も終わってしまうので来年あたりから間取りなどを考えていきたいです。

趣味では、遠出の計画を立てる事と日本酒を楽しむことです。
言友会関係の行事で遠出をする時は移動日を設け、その工程をいくつかの旅行会社のパンフレットを集め自分に合った工程を組みます。また、電車の中で楽しむお酒(日本酒)など、事前の購入することですが、楽しいです。

資格では勤務先でたくさんの資格を取られました。溶接では級が上がるほど困難な溶接技術を求められますので、仕事が終わってから職場で時間をかけて練習したことがあり、合格した時はとても嬉しかったです。

仕事では、取扱説明書に基づいて、検証を進めいくつかの不具合を見つけたことが上司や関連部署から良い評価を毎回頂いています。

３．エンカウンターゲーム　「魚（ぎょ）　鳥（ちょう）　木（もく）」

参加された皆さんに輪を作ってもらい、輪の中に鬼さんが入ります。
そして、鬼さんがゆっくり皆さんの顔を見て回り、この人にと思ったら、魚（ぎょ）鳥（ちょう）木（もく）のどれかを言って指名します。５秒以内に名前を答えます。
出ない場合は鬼さんを交代します。　［報告　ＴＴさん］

４．感　想

古川：Ｔさん、交流会担当お疲れ様でした。１日、１週間、１ヶ月の過ごし方を考えることで時間を有効に使えるようになると思います。

また趣味や仕事、さらに生活について長期の目標を競っていることで長期のカリキュラムを作成でき有意義な生活や送れるようになると思います。普段あまり考えないことや何気なく過ごしている時間をみつめなおす良い時間でした。

「魚・鳥・木ゲーム」は、Ｔさんが進行役(鬼)を担当され、「魚(ぎょ)、鳥(ちょう)、木(もく)、申すか、申さぬか」と声を出し、指名された人に「魚」と指示をされた時は魚の名前を言います。最初は私も余裕でしたが、一度出た魚の名前は答えてられないのでしだいに困ってしまい、「木」指示をされた時に「ベニヤ板」と言ってしまい、アウトになりました…。また、魚ではペンギンと答えた時は温かい温情でセーフの了解を頂くなど、とても楽しい時間を過ごすことが出来、Ｔさんに感謝です。

今月の交流会にもＳのＦさんが来てくださり、ありがとうございました。

参加者数５名ですが、皆さんの近況などゆっくり聞かせて頂く事が出来よかったです。また、Ｔさんの交流会内容とゲームで楽しい時間が過ごせたことに感謝します。

Ｂ：久しぶりの参加で、楽しい時間を過ごすことができました。

普段は意識して計画を立てているわけではありませんが、期間を決めて、成果を確認しながら物事を進めることができるようになりたいと思います。研究を進める上でも役に立つと思います。

魚鳥木ゲームでは、カテゴリー(魚・鳥・木)の切り替えがすぐにできず苦労しました。簡単そうに見えて、思考の柔軟性が試されるゲームだと思いました。リハビリでも活用できそうです。

Ｔ：交流会担当の時、毎回準備不足で恐縮しています。内容を６０パーセント理解して戴いて、この会報で８０パーセントと理解して戴ければと思います。

実践課題は積み重ねていくと、形になります。私もまた始めようと思います。

Ｆ：交流会では自分の生活を振り返ると全然考えがまとまらず、生活面と仕事面の発表しか出来ませんでした。趣味や資格など色々考えて行きたいと思います。

毎日が慌ただしく１ヶ月～１年なんてあっという間に終わってしまうので、このように考えていくと１日、１週間と有意義に過ごせそうです。

栃木言友会の交流会に参加して、皆さんと色々お話出来るのも休日のリフレッシュの１日です。

エンカウンターゲーム「魚・鳥・木」 「山・川・花」ゲームは頭を使うゲームで楽しかったです。すぐに木の名前が出なかったり、前に出た魚の名前を言ってしまったり。また挑戦したいです。今日はお世話になりました。ありがとうございました。

Ｈ：今日は 301 会議室（３階）で、いつもは２階か４階ですが、会議室の空きがなかったので、こちらに予約をしました。広々としていて良かったと思います。

１日･１週間･１か月の過ごし方で私は目標を決めて行動していたつもりでしたが、惰性で行動していた所があり､期限を決め､達成度を顧みる事も大事と知りました。

魚鳥木ゲームと山川花ゲームは、皆の前で一回転して体を動かしました。

私は鳥は出にくかったのですが、魚・川・花は結構思いついて答えられたと思います。珍解答も出て、古川が「ペンギン」（鳥)、「小山」（山)、と言い、大爆笑が起きました。

次回交流会は9月27日(日)
14時00分より交流会を開催します
会場はとちぎ福祉プラザ4階403会議室です

今月の交流会担当のＳさんからのメッセージです。

「Ｄもんは誰もが見ていたし、知っているアニメだと思います。

以前アニメについて副題を出した時(平成 26 年 8 月 24 日)に結構盛り上がりましたので、今回は交流会の題材にしてみました。

『Ｄもん』と書いているのは的を絞った方が良いのかなと思ったからですが、話が膨らまなかった場合を想定して『アニメ』とも書いています。

あと、ゲームエンカウンターで「打ってみよう！」と書いていますが、これは『叩く』的な意味合いではなく『言う』という意味合いです。」

栃木言友会会費納入先、お近くの郵便局から

郵便局口座番号　00190-1-760304　　口座名称　栃木言友会

会費納入　購読会員：Ｋ、Ｍ（敬称略　納入順）

１０月２５日(第 4 日曜日・201 会議室)　１１月２２日(第 4 日曜日・日光市)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：9 月 27 日（日）　とちぎ福祉プラザ　4 階 403 会議室

14 時 00 分～16 時 30 分　栃木言友会交流会

〒320-8508　宇都宮市若草 1－10－6　TEL028-621-2940

１階の案内は栃木言友会交流会になっています

交流会内容：近況報告　「秋に食べたくなる食べ物？ 」

交流会：「アニメ「Ｄもん」をベースに会談」　担当：Ｓ

エンカウンターゲーム：「MIX を打ってみよう！」　担当：Ｓ

連絡先　〒329-4425 栃木県栃木市大平町新 1385-33　古川元一

携帯 090-3138-1507　E-mail:genyut@mocha.ocn.ne.jp

栃木言友会ホームページ　http://tochigi.sakkt.net/index.html